



## TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

# Program *Przyjaciele Zippiego* oraz Trening Umiejętności Społecznych

### SPOTKANIE III

Podczas dzisiejszego spotkania chciałabym zaproponować dzieciom oraz Państwu kolejne wspólne zabawy oraz ćwiczenia pozwalające trenować inteligencję emocjonalną. Nadal opieramy się na treściach, które realizowaliśmy podczas zajęć w przedszkolu.

#### **MODUŁ III – PRZYJAŹŃ**

W trzeciej części programu dzieci uczyły się, jak zawierać i utrzymać przyjaźń oraz w jaki sposób radzić sobie z odrzuceniem i samotnością. Poznały także skuteczne techniki pozwalające rozwiązywać konflikty z przyjaciółmi.

Ważne wskazówki na każdy dzień:

- Warto chwalić dziecko za każdym razem, kiedy dzieli się z innymi, pomaga, mówi miłe rzeczy, zaprasza do wspólnej gry, daje prezenty. Szczególnie w sytuacji spontanicznych reakcji dziecka.
- Kiedy pojawi się konflikt, włączajmy dzieci w jego rozwiązanie. Warto zapytać jakie ma ono propozycje na rozwiązanie trudnej sytuacji. Istotny także jest fakt czy nasze dziecko zrozumiało jaki problem omawiamy.
- Pamiętajmy: wszystkie pomysły i rozwiązania muszą doprowadzić do tego, aby dziecko poczuło się lepiej w doświadczanej sytuacji. Jednocześnie rozwiązanie problemu nie może mieć negatywnych skutków dla innych osób. To nasze złote zasady na zajęciach!

Poniżej proponuję kilka ćwiczeń, które można wykonać ze swoim dzieckiem w celu wzmocnienia efektu zajęć z programu „Przyjaciele Zippiego” oraz TUS. W aktualnej sytuacji izolacji wiele naszych dzieci może martwić fakt, że nie mogą bawić się ze swoimi przyjaciółmi. Spróbujmy wykonać wesołą pracę, którą później nasze dziecko będzie mogło dać w prezencie swojemu ulubionemu koledze/koleżance.

#### Ćwiczenie I. – Kartki przyjaźni

Pomaga dzieciom rozwijać umiejętności potrzebne do utrzymania przyjaźni.

Zapytaj dziecko, kto jest jego najlepszym przyjacielem i dlaczego lubi tę osobę. Dzisiaj zrobimy kartkę dla swoich przyjaciół. Każda kartka powinna zawierać coś charakterystycznego dla tej osoby. Jeśli nasze dziecko lubi grać w piłkę nożną, może narysować mecz piłkarski lub wyciąć zdjęcia ulubionego piłkarza z gazet. Natomiast jeśli nasze dziecko i jej przyjaciółka lubią zwierzęta, to może ozdobić kartkę zdjęciami zwierząt. Warto na koniec podpisać naszą kartkę, a nawet napisać kilka miłych słów. Dzieci prześlą sobie kartki – niespodzianki po powrocie do przedszkola.

### Ćwiczenie II. – Dobry przyjaciel

Pomaga zrozumieć po czym można poznać dobrego przyjaciela oraz ważne cechy przyjaciół. Potrzebujemy kredek i kartonów.

Przygotowujemy kartkę formatu A4, składamy ją w połowie. Po lewej stronie kartki, w górnym rogu piszemy wspólnie z dzieckiem tytuł „Mój przyjaciel”, natomiast po prawej stronie kartki u góry „Lubię tę osobę, ponieważ...” Porozmawiamy z dzieckiem kto jest jego najlepszym przyjacielem oraz dlaczego tak bardzo lubi tę osobę.

<i>Mój przyjaciel</i>	<i>Lubię tę osobę, ponieważ...</i>

Przygotowujemy kolejną kartkę formatu A4, składamy ją w połowie. W jednakowy sposób opracowujemy kartę dotyczącą kogoś z rodziny.

W polu „Mój przyjaciel” dzieci rysują postać. Natomiast po drugiej stronie mogą wypisać cechy lub także narysować symbole.

### Ćwiczenie III. – Kwiat rozwiązań

Pomaga wybrać właściwy sposób zachowania w sytuacji konfliktu. Potrzebujemy nożyczek, kartek i kredek.

W aktualnej sytuacji izolacji, kiedy zmuszeni jesteśmy spędzać czas w zamkniętych pomieszczeniach, częściej może dochodzić do różnorodnych konfliktów wśród naszych dzieci. Aby skutecznie rozwiązywać spory warto opracować zbiór pomysłów – rozwiązań.

Rysujemy płatki kwiatka. Wycinamy je. Następnie rozmawiamy z dziećmi na temat konfliktów z innymi dziećmi, które doświadczyły w ostatnim czasie. Wspólnie opracujemy sposoby, co można zrobić aby taki konflikt rozwiązać (np. podarować prezent, porozmawiać, odejść do innego pokoju itp). Zapisujemy lub rysujemy rozwiązania na płatkach. Całość układamy w kwiat, można dorysować łodygę, środek kwiatka i listek. W sytuacji trudnej wybieramy jedno z rozwiązań ☺

Życzę miłych chwil spędzonych w gronie najbliższych.

Pozdrawiam – Sylwia Oleszko ([sylwiapsycholog@wp.pl](mailto:sylwiapsycholog@wp.pl))